



## KEV SOJ NTSUAM TXOG KHOOM NOJ KHOOM HAUS RAU COV POJ NIAM/ NUTRITION ASSESSMENT FOR WOMEN

TUS NEEG KOOM LUB NPE THIAB DCN:	HNUB YUG:	CATEGORY:	HNUB UA TIAV:
		P / B / N	

Form completed by:  Participant or WIC Staff:  CPA  RD  Nutritionist  WIC Certifier

Thov xav txog koj tus qauv noj thiab teb cov lus nug nram qab no raws li qhov koj muaj peev xwm teb tau.  
Thov kos tus cim rau hauv lub thawv  thiab/los sis sau koj nqe lus teb.

### PLUAS QAUVE NOJ (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

- Ib hnub koj noj pes tsawg zaus? \_\_\_\_\_ pluas/hnub \_\_\_\_\_ zaug khoom txom ncauj/hnub  
Cov khoom txom ncauj uas feem ntaw koj noj yog dab tsi?  
 Mis, hom khoom noj uas nyem nyem nplaum ntxias uas muab mis ua (yogurt), roj mis (cheese)  
 Nqaij, ntses, qe, taum  Txiv hmab txiv ntoo los sis zaub  
 Ncuav ci, khoom noj xyaw mis nyuj (cereal), mov thiab hom khoom noj uas muab hmoov nplej ua (pasta)  
 Qos kib/cov khoom qab ntsev  Khoom noj qab zib txom ncauj/ncuav qab zib (cakes)/cov khoom qab zib
- Hauv ib plua (week) twg, koj noj pes tsawg pluas tom khw noj mov, nrog rau cov khw uas ua khoom noj ceev? \_\_\_\_\_ pluas/plua
- Ib plua twg koj tsev neeg feem ntaw noj mov ua ke pes tsawg hnub? \_\_\_\_\_ hnub/plua  Tsis siv (tsis tau muaj cuab yig)
- Puas muaj tej yam uas koj xav hloov txog cov khoom uas koj noj? .....  Muaj  Tsis muaj  
Sau cov kev hloov:

### TUS QAUVE NOJ (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

- Feem ntaw koj npaj cov khoom noj li cas? Kos tag nrho cov uas raug.  
 Ci  Kib  Hau  Ci nqaij (roasted)  Ci (broiled)  Ci nqaij saum daim hlau  Ua hauv mai vau ves (microwaved)
- Puas muaj ib co khoom noj uas koj xav tias koj noj tsis txaus? .....  Muaj  Tsis muaj  
Yog tias muaj, kos tag nrho cov uas raug.  
 Mis, hom khoom noj uas nyem nyem nplaum ntxias uas muab mis ua (yogurt), roj mis (cheese)  Nqaij, ntses, qe, taum  Txiv hmab txiv ntoo  
 Zauba  Ncuav ci, khoom noj xyaw mis nyuj (cereal), mov thiab hom khoom noj uas muab hmoov nplej ua (pasta)
- Koj puas noj tej yam khoom tshwj xeeb? .....  Noj  Tsis noj  
Yog noj, kos seb yog hom twg.  
 Noj zaub xwb  Tus neeg noj zaub xwb  Noj cov calorie tsawg/ua kom poob phaus  Noj cov zaub uas tsis siv chiv li (macrobiotic)  
 Phiv khoom noj los sis noj tsis taus  Cov rog tsawg  Cov carbohydrate tsawg  Lwm yam: **[340] [427.2]**
- Ib co poj niams nws nqhis tej yam uas tsis yog khoom noj. Koj puas noj cov khoom no li? .....  Noj  Tsis noj  
Yog noj, kos tag nrho cov uas raug.  
 Hmoov tshawv  Hmoov zeb sib  Noj cov dej khov (ice) ntaw thiab/los sis cov ua dej khov hauv lub fiv zawn (freezer)  
 Baking Soda  Luam yeeb  Paint chips  
 Cov ntais ntaww uas twb hlawn lawm  Av nplaum  Av  
 Plaub kab plev  Plua tshawv  Starch (tshuaj ntxhua khaub ncaws los sis hmoov pob kws)  Lwm yam: **[427.3]**

### DEJ HAUS (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

- Koj puas haus mis? .....  Haus  Tsis haus  
Yog haus, kos seb yog hom twg.  
 Tsis muaj rog (skim)  Muaj rog tsawg (1%)  Txo rog (2%)  Whole  Rice Milk  
 Mis taum  Hmoov  Yaj (evaporated)  Cov kua qab zib nyem  Mis tshis  
 Lwm yam:
- Koj haus mis heev npaum li cas? Kos ib qho.  
 Ob peb zaug/hnub  Ib zaug/hnub  Tsawg tshaj ib zaug/hnub
- Koj noj lwm cov khoom uas xuas mis ua xws li roj mis, hom khoom noj uas nyem nyem nplaum ntxias uas muab mis ua, los sis cov hom khom qab zib zoo li khej (pudding) heev npaum cas?  
 Ob peb zaug/hnub  Ib zaug/hnub  Tsawg tshaj ib zaug/hnub
- Koj haus lwm cov dej twg hauv ib hnub twg? Kos tag nrho cov uas raug.  
 Kua txiv  Dej  Kua txiv hmab txiv ntoo  Sports drinks  Dej qab zib  Dej qab zib ua kom yuag  Khas fes/tshuaj yej  
 Npais  Caww  Lwm cov dej caww  Lwm yam:

13. Horn dej uas koj haus tas li yog dab ts? Kos ib qho.
- Dej hauv nroog    Dej hauv ntug zos    Qov dej nraim    Dej hauv taub
- a. Yog hais tias yog qhov dej nraim, puas tau muab soj ntsuam seb puas muaj kab mob los sis tshuaj ntsev (nitrates)? .....  Tau    Tsis tau    Tsis paub  
Yog tau, kos seb pom tias zoo li cas:  Muaj kev ruaj ntseg    Tsis muaj kev ruaj ntseg    Tsis paub
- b. Koj puas paub seb koj cov dej puas fluoridated? .....  Muaj    Tsis muaj
- c. Koj puas siv cov tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride los txhuam hniav? .....  Siv    Tsis siv

### COV TSHUAJ NOJ PAB NTXIV (SUPPLEMENTS) (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

14. Koj puas tau noj cov multivitamin lub hlis ua ntej koj cev xeeb tub tsis ntev los no? .....  Tau    Tsis tau  
Yog tau, pes tsawg zaus ib plua twg? \_\_\_\_\_ zaus/plua      [427.4]

15. Koj puas tau noj vitamins, minerals, tshuaj ntsuab los sis tshuaj ntsuab noj pab lub hlis tas los los sis tam sim no?  Tau    Tsis tau  
Yog tau, kos tag nrho cov uas raug.  
 Vitamin rau thaum cev xeeb tub    Multivitamin (tsis yog rau thaum cev xeeb tub)    Cov tshuaj iron noj pab ntxiv    Tshuaj ntsuab noj pab ntxiv  
 Lwm yam:  
16. Koj puas siv cov ntsev muaj iodized? .....  Tau    Tsis tau

### KEV RUAJ NTSEG RAU COV KHOOM NOJ (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

17. Koj puas muaj cov twj uas zoo tsim nyog rau khoom noj thiab los npaj khoom noj xws li lub tub rau khoom txias, ib lub qhov cub uas ua hauj lwm, thiab ib qho chaw rau khoom kom tsis txhob muaj kab thiab tej co tshuaj uas phom sij? .....  Muaj    Tsis muaj

### UA KOM MUAJ KHOOM NOJ THIAB KEV KOOM HAUV QHOV KEV PAB (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

18. Lub hlis tas los no, koj los sis ib tug neeg hauv koj tsev neeg puas tau noj tsawg tshaj qhov uas koj xav tias yuav tsum tau noj los sis tsis tau noj mov ib hnub nkaus vim hais tias tsis muaj nyiaj txaus los yuav khoom noj? .....  Tau    Tsis tau    Tsis paub los sis tsis kam teb  
Yog koom, kos tag nrho cov uas raug.  
 Nyiaj Muas Noj    Noj sus tom tsev kawm ntawv    Kev Qhia Tsev Neeg Txog Kev Noj Haus (Family Nutrition Education Program [FNEP])  
 Qhov kev pab uas muaj cov khoom uas neeg pom tias muaj nqis    Qhov Chaw Nqa Khoom Noj    Lwm yam:

### KEV SIV LUB CEV UA HAUJ LWM (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

20. Hauv ib hnub twg, koj siv koj lub cev ua hauj lwm li ntawm peb tsawg feeb?  Tsis siv li    0-30    31-60    Ntau tshaj 60

### CEV XEEB TUB (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

21. Koj xav tias koj yuav tsum nce phaus hov ntau rau thaum cev xeeb tub no? \_\_\_\_\_ Phaus    Tsis Paub Li  
22. Koj puas muaj teeb meem txog cov nram qab no? .....  Muaj    Tsis muaj  
Yog muaj, kos tag nrho cov uas raug.  
 Tso quav tawv    Raws plab    Xeev siab    Ntuav    Lub plawv tsis xis nyob (heartburn)    Lwm yam:

- \*23. Koj puas noj cov khoom noj xws li:      [427.5]
- a. ntses los sis hom ntses uas muaj khauj khaum uas nyoops, .....  Noj    Tsis noj
  - b. cov nqaij hav dej uas muab qha uas tso hauv lub tub rau khoom txias, .....  Noj    Tsis noj
  - c. nqaij, nqaij qaib los sis qaib cov txwv uas nyoops los sis tsis tau siav, .....  Noj    Tsis noj
  - d. cov nqaij ntim su, nqaij yuav tom khw, hot dogs uas tsis tau siav, .....  Noj    Tsis noj
  - e. cov pâté tso rau hauv lub tub rau khoom txias los sis cov pleev nqaij, .....  Noj    Tsis noj
  - f. cov mis uas tsis tau rhaub kom kab mob tuag los sis cov khoom noj uas muaj cov mis uas tsis tau rhaub kom kab mob tuag, .....  Noj    Tsis noj
  - g. cov roj mis muag muag xws li Feta, Brie, Camembert, cov roj mis xiav leeg, cov roj mis Mev hom, .....  Noj    Tsis noj
  - h. cov qe nyoops los sis tsis tau siav los sis cov khoom noj uas nyoops los sis cov qe uas siav zog xwb, .....  Noj    Tsis noj
  - i. cov zaub nyoops xws li alfalfa, nroj tsuag uas muaj peb daimp nplooj (clover), thiab zaub ntug hauv paus, .....  Noj    Tsis noj
  - j. cov txiv hmab txiv ntoo los sis cov kua txiv zaub uas tsis tau rhaub kom kab mob tuag. .....  Noj    Tsis noj

### PUB NIAM MIS RAU NOJ (Tsuis teb yog hais tias tsuis pub niam mis rau noj)

24. Koj puas muaj kev txhawj xeeb txog kev pub niam mis rau menyuan noj? .....  Muaj    Tsis muaj  
Yog muaj, sau cov kev txhawj xeeb:      [602]

### TO BE COMPLETED BY WIC OFFICE PERSONNEL ONLY

SIGNATURE (RISK ASSESSMENT):	SIGNATURE (NUTRITION COUNSELING):
DATE	DATE